



TSV Sparrieshoop e.V. | Bahnhofstr. 10 | 25365 Kl. Offenseth-Sparrieshoop

Sportverein
TSV Sparrieshoop e.V.

An alle Fitness- und Gesundheitssportler des TSV Sparrieshoop

Anschriften

Vorstand:
Bahnhofstr. 10
25365 Klein Offenseth-Sparrieshoop

Mitgliederverwaltung:
Lerchenweg 38
25365 Klein Offenseth-Sparrieshoop

Sportzentrum:
Am Rosengarten
25365 Klein Offenseth-Sparrieshoop

Sporthalle:
Rosenstr. 49 b
25365 Klein Offenseth-Sparrieshoop

Kontakt

info@tsv-sparrieshoop.de

Bankverbindung

Sparkasse Südholstein
IBAN: DE 52 2305 1030 0006 5068 85
BIC: NOLADE21SHO

04.07.2020

Liebe Fitness- und Gesundheitssport-Mitglieder,

die aktuelle Verordnung hat uns für den Fitness- und Gesundheitssport nur wenige Veränderung beschert. Da nach der Landesverordnung Schleswig-Holstein 10 Personen zu privaten Zwecken auch ohne Abstandsregeln agieren dürfen, lässt uns beim Fitnessboxen ein Stück näher an den bekannten Trainingscharakter rücken.

A. Outdoor-Kurse: Sport im Freien ist natürlich am Allersichersten. Der TSV bietet hierfür den Rasenplatz des Außensport-Geländes direkt hinter der Sporthalle an. Alle Hallensport-Angebote können in Absprache mit dem Trainer zur bekannten Trainingszeit auch dort durchgeführt werden. Die Zuwegung erfolgt ausschließlich über den Parkplatz der Sporthalle.

B. Indoor-Kurse: Auch in der Sporthalle kann wieder Euer Sport durchgeführt werden. Die Anfahrt erfolgt über den Parkplatz Sporthalle. Ein Leitsystem führt Euch beim Kommen und Gehen durch die Sporthalle, um den Abstandsgebot nachzukommen. Im Eingangsbereich bitte die Straßenschuhe gegen die Hallenschuhe tauschen. Abweichend zum bisherigen Hallenbelegungsplan, wird es einen „Corona“ - Hallenbelegungsplan geben, um Umbauphasen, Abstandsregelungen und Teilnehmerzahlen steuern zu können. Vor Beginn und nach Ende der Sporthalle bitte großzügig durchlüften.

Trainingszeiten während der Pandemie (Änderungen vorbehalten)

Montag:	(Halle 1)	Fitnessboxen	17.45 – 18.45 Uhr
	(Halle 1)	Wirbelsäule	19.00 – 20.00 Uhr
Dienstag:	(Halle 1)	Pilates	17.30 – 18.30 Uhr
	(Halle 1)	Fitnessboxen	18.45 – 19.45 Uhr
Mittwoch	(Halle 1)	Fitnessboxen	18.15 – 19.15 Uhr
	(Halle 1/ MZR)	Yoga	20.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag	(Halle1)	Morgenfit	09.30 – 10.30 Uhr
Freitag	(Halle 1 / MZR)	Yoga	09.30 – 10.30 Uhr

C. Handlungsregeln für das Hallen- und Outdoor-Training)

Basierend auf den 10 Leitplanken des DOSB und den sportspezifischen DTB-Übergangsregeln gibt es für beide Bereiche bindende Handlungsvorgaben.

1. Distanzregeln einhalten

- Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren.
- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind 2,00 - 4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität (Aspiration) sollte der Abstand vergrößert werden.
- Es ist sich grundsätzlich an die behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume zu halten.

2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

- Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.
- Die Austragung von Kontaktsport, z.B. beim Fitnessboxen sind bei einer Gruppenstärke bis 10 Personen wieder erlaubt. Es wird bei Partnerübungen empfohlen, während der Übungsstunde mit dem gleichen Partner zu agieren und die

Zweiergruppen voneinander mit den grundsätzlichen Abstandsregeln zu belegen.

- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer erfolgen nur mündlich.

3. Freiluftaktivitäten präferieren

- Mit Freiluftaktivitäten starten. Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch.
- Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.
- Kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen.

4. Hygieneregeln einhalten

- Waschgelegenheit und Seife stehen bereit, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten.

• Vor und nach jeder Trainingseinheit möglichst intensiv durchlüften.

- Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch oder ihre eigene Matte mit.
- Auf die Nutzung von Kleingeräten möglichst verzichten und nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Das Mitbringen und Nutzen von persönlichen Sportgeräten

z.B. Sportmatten, Box-Pratzen oder Handschuhen ist ausdrücklich erwünscht.

- Genutzte Sportgeräte müssen nach der Trainingseinheit desinfiziert werden.

Die nötigen Desinfektionsmittel stellt der Verein zur Verfügung.

- Die Sanitärräume sollen immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden, da durch die Enge der Räume eine stärkere Aerosolkonzentration eintritt.
- Im Wartebereich, vor und nach dem Kurs wird dringend ein Mund-/ Nasenschutz empfohlen.

5. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen

- Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt.
- In Sportkleidung zum Training gehen.

6. Fahrgemeinschaft vorübergehend aussetzen

- In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training verzichtet werden.

7. Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

8. Die Größe der Trainingsgruppen sind dem Platzangebot und den geltenden Abstandsregeln entsprechend. Das gleiche gilt für den Außenbereich

- Die jeweiligen behördlichen Verordnungen des Landes Schleswig-Holstein zu zulässigen Gruppengrößen sind grundsätzlich entsprechend zu beachten.

9. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

- Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.
- Die Gesundheit geht immer vor. Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

10. Risiken in allen Bereichen minimieren

- Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen

11. Anwesenheitslisten

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon).

12. Ergänzungen zu den Pandemie Konzepten im Sinne des Kinder- und Jugendschutzes

- Werden zur Unterstützung des Trainerteams kurzfristig zusätzliche Betreuer / Eltern / Trainer eingesetzt, müssen diese Personen die Handlungsleitlinien zum Kinder- und Jugendschutz unseres Vereins lesen und unterschreiben.
- Um sich im Verletzungs- und / oder Fürsorgefall dem Kind/ Jugendlichen nähern zu können, müssen die Trainer / Betreuer Gesichtsmasken und Handschuhe mitführen.
- Sofern Unterstützung für den Toilettengang erforderlich ist, darf ein Elternteil, bzw. Erziehungsberechtigter am Sportgelände anwesend sein. Für diese Person gelten ebenfalls die festgelegten hygienischen und organisatorischen Maßnahmen.

- Die Eltern / Erziehungsberechtigten bringen die Kinder zur Sporthalle/ auf das Trainingsgelände. Erscheint zum Training ein angemeldetes Kind, welches selbstständig zum Training fährt, nicht zum Training, sind unverzüglich die Eltern zu informieren.
Während der Trainingszeit müssen die Eltern telefonisch erreichbar sein.

Abschließend:

Dies sind nun eine Vielzahl von Informationen, die wir Euch hier an die Hand geben müssen. Sicherlich müssen wir alle noch viele Einschränkungen hinnehmen. Die nächsten Lockerungen werden hoffentlich bald folgen.
Für Rückfragen stehen wir Euch selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Euch!

Der Vorstand des TSV Sparrieshoop

Trainer